



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

«Сохраним стопы здоровыми: профилактика плоскостопия в детском саду»

Стопа – это опора, фундамент всего организма. Изменение формы стопы вызывает повышенную утомляемость и боль при ходьбе. В младшем дошкольном возрасте стопа интенсивно формируется, поэтому так важна профилактика плоскостопия у детей дошкольного возраста, помогающая избежать различных по своей тяжести функциональных нарушений. В этот период времени организм ребёнка наиболее пластичен, и вполне возможно остановить развивающееся плоскостопие, а также исправить неправильное формирование стоп при помощи укрепления связок и мышц стоп.

В нашем детском саду создана физкультурно - оздоровительная среда, которая обеспечивает оптимальный двигательный режим, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего укреплению мышц стопы и голени и оказывающих положительное влияние на формирование сводов стопы. Это ребристые и наклонные доски, скошенные поверхности, гимнастические лестницы, массажные мячи, скакалки, массажные дорожки и коврики, гимнастические палки и гимнастические маты, специальные тренажёры и другое.

Мероприятия по профилактике плоскостопия включает в себя хождение детей без обуви (босиком), что позволяет выработать тактильную и функциональную способность стоп.

Хождение босиком хорошая закаливающая процедура, которая начинается с постепенности. Игровые элементы позволяют превратить серьёзную процедуру в весёлое занятие.

Упражнение «Паучок» - обхватить пальцами ног обруч (гимнастическую палку), а потом медленно передвигаться по нему, не отрывая пальцев ног, приставными шагами.

Упражнение «Весёлый ёжик» - упражнение выполняется стоя, для него используется массажный мяч, мяч катать ногами (от носка к пятке) с периодической сменой ног.

Упражнения для стоп с мячиком не только укрепляют мышцы стопы, но и развивают у детей координацию.

Упражнение «Качели» - упражнение для стоп с гимнастической палкой заключается в перекачивании гимнастической палки ногами от носка к пятке и обратно.

Дошкольном возрасте стопа только формируется, поэтому очень важно, чтобы она приняла правильную форму.

По данным опубликованным в государственном докладе о состоянии здоровья населения РФ, 60% детей в возрасте от 3 до 7 лет считаются практически здоровыми, но при этом имеют функциональные отклонения в состоянии здоровья, в том числе и отклонения со стороны опорно - двигательного аппарата. Одной из наиболее важных причин развития плоскостопия у детей в дошкольном возрасте является неправильно выбранная обувь (слишком тесная или, наоборот, свободная). Особенно опасно покупать детскую обувь «на вырост», позволять носить тёплую обувь в помещении. Кроме того, обувь обязательно должна быть с фиксирующим задником, для поддержки стопы и выработки правильной осанки.

Дети много времени проводят в дошкольном учреждении. Физические упражнения в детском саду, составляются с учётом необходимости профилактики заболевания, это каждодневная утренняя гимнастика, занятия физической культурой – отличное средство, даже если плоскостопие уже начало проявляться. Разнообразные упражнения (ходьба на разных сторонах стоп, приседания, бег, прыжки и т.п.) помогают укрепить двигательный аппарат нижних конечностей.

Каждый родитель хочет видеть своего ребёнка здоровым и жизнерадостным, давайте делать это ВМЕСТЕ!

